

Salteado de Pavo

Sirve: 40 Porciones

40 Porciones

Ingredients	Weight	Measure
Maicena	1 1/2 oz	
Agua		1 tza
Salsa de soja, ligera		2 Cda
Agua		3 1/4 tzas
Base de pollo		1 Cda
Pavo, cocido	5 lb	
Apio, picado en cuadritos	2 1/2 lb	
Cebollas, trituradas	2 1/2 lb	
Zanahorias, peladas, cortadas en cubos y vaporizadas	2 1/2 lb	
Hongos, enlatados, escurridos	1 lb 1 oz	
Castañas de agua, escurridas	1 lb 1 oz	

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	136	
Grasa total	3 g	
Proteinas	18 g	
Carbohidrato	9 g	
Fibra dietetica	NA	
Grasa saturada	NA	
Sodio	169 mg	

Preparación

1. En un tazón pequeño, combine la maicena y 1 taza de agua.
2. En una olla grande (a fuego alto) combine la salsa de soja, 3 1/4 tazas de agua y la base de pollo; hágalos hervir.
3. Incorpore la mezcla de maicena en la mezcla hirviendo de salsa soja y vuélvalo a hervir. Rinde para 4 tazas de

salsa.

4. Corte el pavo en cubos de 1/2 pulgada. En una bandeja para vapor de mesa de 4 x 12 x 20 pulgadas, mezcle el pavo, apio, cebolla, zanahorias, hongos y castañas de agua. Agréguele la mezcla de salsa de soja; mézclelo bien.
5. Hornee a 350° F por 1 1/2 hora, revolviéndolo cada 30 minutos. Sirvalo caliente.